

# MON DÉFI DU MOIS

# Apprendre à mieux respirer

Bien que vitale, notre respiration est parfois négligée. La renforcer s'avère donc très bénéfique au quotidien, et ce, à bien des niveaux. **PAR AUDE TIXERONT**



## C'est pour qui ?

Le travail sur la respiration s'adresse, bien sûr, à tout le monde et peut être pratiqué tout au long de la vie. Les exercices proposés par notre coach vont non seulement agir sur votre forme physique, mais aussi sur votre mental. En outre, ils aident à prévenir les troubles respiratoires et cardiaques, à chasser stress et anxiété, et donc à gagner en énergie.

## 1 La cohérence cardiaque

Assise sur une chaise, les jambes serrées et le dos droit, avec la colonne vertébrale bien étirée, placez vos mains à plat sur vos cuisses • Fermez vos yeux, ou pas, en fonction de votre ressenti • Inspirez par le nez pendant 3 secondes, puis expirez plus lentement par la bouche pendant 5 secondes • A faire idéalement 6 minutes, dès lors que vous êtes à l'aise.

### Les bienfaits:

« Cette pratique douce de gestion du stress permet de relancer efficacement l'activité respiratoire tout en régulant le rythme cardiaque. Et les effets sont immédiats! »





## Ma routine au quotidien

Dès le matin, je privilégie les déplacements à pied et j'emprunte les escaliers plutôt que l'ascenseur.

A l'heure du déj', je sors prendre l'air afin de me dégourdir les jambes, dans un parc ou en forêt autant que possible.

Le soir, en cas de difficulté respiratoire, je fais diffuser de l'huile essentielle de menthe poivrée à la maison, pour décongestionner mon système ORL.

## 2 L'exercice de coordination

Debout, les pieds nus, écartés de la largeur du bassin, les bras le long du corps, inspirez en les levant au-dessus de votre tête, le long de vos oreilles • Redescendez-les sur l'expiration, en gardant toujours le dos droit • Coordonnez ce mouvement et votre respiration 10 fois de suite.

### Les bienfaits:

«Grâce à ce mouvement très simple, on s'offre un étirement global du corps et on fait monter l'énergie vitale en sollicitant la respiration.»



## 3 La pause «nettoyage»

Assise sur une chaise, le dos droit avec la colonne vertébrale bien étirée, laissez reposer vos poignets sur vos cuisses • Tournez la paume de la main gauche vers le ciel et placez le dos de la main droite dessus. Vos pouces doivent se toucher • Une fois cette position de méditation adoptée, inspirez par le nez, en visualisant une fumée blanche qui entre par vos narines, puis expirez, toujours par le nez, cette fois en imaginant que vous laissez une fumée noire s'échapper

- A pratiquer durant 3 minutes.



### Les bienfaits:

«Ici, on s'ancre dans le moment présent, on accueille le nettoyage énergétique du corps et des pensées, opéré par la respiration et l'image de la fumée qui entre et sort.»

## La bonne activité

### à associer

#### La marche rapide

Cette activité peut être pratiquée au quotidien en toute saison, il suffit de s'habiller en conséquence. La marche rapide sollicite la respiration et mobilise l'ensemble du corps, sans pour autant être traumatisante. En marchant à un rythme soutenu, on respire en profondeur, en faisant davantage travailler le cœur et les poumons. Un effort qui augmente le volume respiratoire et entretient tout le système cardiovasculaire. Pour vous motiver et optimiser les bénéfices de la marche, écoutez une playlist énergisante ou relaxante en chemin, ou votre podcast préféré! Ou bien partez en groupe, pour une séance plus conviviale: le but est de bouger en vous faisant plaisir.

### LE CONSEIL DE LA COACH

**Fadila Ouzlifi, coach biokinergiste\***

**Le diaphragme est le plus gros muscle en jeu dans la respiration. Il a aussi la particularité de s'implanter aussi bien sur les viscères que sur les os de la colonne vertébrale, ou encore les côtes. Améliorer sa mobilité et libérer les tensions à ces niveaux-là avec des exercices de respiration a donc une action très bénéfique sur les lombalgies, les douleurs d'estomac, du foie ou à l'épaule, les troubles pulmonaires, etc.**



\*Son site: [Fadilabiokinergie.com](http://Fadilabiokinergie.com) ; Instagram: [@fadila.bio.kinergie](https://www.instagram.com/fadila.bio.kinergie).